

# Disposizioni allenamenti Covid 19

## Quadri Centro Atletica Ticino

### Quadri nazionali Swiss Athletics (senza pernottamento)

Tenero, 08.11.2020/ber

Agg il: 16.11.2020

## 1. Basi

| Documento  | Homepage               |
|--|------------------------|
| Ordinanza sui provvedimenti per combattere l'epidemia di COVID-19 nella situazione particolare (valide dal 28.10.20) | <a href="#">clicca</a> |
| Linee guida per la protezione Swiss Athletics (versione 03.11.2020)  | <a href="#">clicca</a> |
| Fact sheet BASPO (versione 28.10.2020)   | <a href="#">clicca</a> |
| Disposizioni cantonali (valide dal 26.10.20)   | <a href="#">clicca</a> |
| Disposizioni interne del CST   |                        |

Attenzione: i documenti sono continuamente aggiornati all'attuale normativa COVID-19. È responsabilità del singolo verificare di essere sempre in possesso della ultima versione.

## 2. Obiettivo

Le seguenti disposizioni regolano gli allenamenti del Centro Atletica Ticino nel rispetto dei provvedimenti sanitari ed epidemiologici dell'Ufficio Federale della Sanità Pubblica (UFSP), delle linee guida per la protezione di Swiss Athletics, delle disposizioni cantonali e dei proprietari delle infrastrutture sportive e delle direttive dell'Ufficio Federale dello Sport (UFSP) per i propri centri d'allenamento e sono da subito valide fino a nuovo avviso.

## 3. Disposizioni generali

- Il CAT è nell'obbligo di verificare che le linee guida per la protezione di Swiss Athletics, i provvedimenti dell'UFSP e le direttive del BASPO possano essere attuate durante le attività sotto la sua egida. Il Direttore CAT è la prima persona di riferimento per allenamenti sotto il cappello CAT e per i quadri nazionali Swiss Athletics (senza pernottamento) durante la "fase Covid 19". Nessun attività a nome CAT può avere luogo senza l'esplicito avallo del Direttore CAT.
- Sono in vigore le linee guida per la protezione di Swiss Athletics che sono da applicare in maniera ferrea in ogni suo punto. La responsabilità della loro attuazione pratica è degli allenatori e degli atleti presenti alle attività.
- L'allenatore principale è responsabile del controllo presenze che va compilato in maniera precisa e va inviato subito dopo l'allenamento a [info@centroatleticaticino.ch](mailto:info@centroatleticaticino.ch) e, nel caso, si tiene a piena disposizione delle autorità competenti per domande sulla tracciabilità degli atleti o allenatori presenti. L'allenatore principale verifica di essere in possesso delle coordinate di ogni atleta e allenatore presente all'allenamento. Atleti o allenatori affetti da sintomi Covid 19 prima, durante e dopo gli allenamenti (fino a 4 giorni) informano l'allenatore principale con copia a [info@centroatleticaticino.ch](mailto:info@centroatleticaticino.ch) e nel contempo si annunciano presso il medico di famiglia che è informato sulla procedura da seguire (tampone, medico cantonale, contact tracing, quarantene, isolamenti, ecc).

- Ogni atleta e allenatore presente all'allenamento è responsabile dei propri mezzi di disinfezione che deve avere con se e utilizzare in autonomia. Per allenamenti in sala pesi o su tappetini è inoltre obbligatorio l'uso di un asciugamano.
- L'utilizzo di mascherine durante l'attività sportiva per gli allenatori è obbligatorio.
- Gli spogliatoi non sono a disposizione.

#### 4. Disposizioni per gli allenamenti all'esterno

- Sono in vigore le direttive di Swiss Athletics.

#### 5. Disposizioni per l'utilizzo della palestra Regazzi (vale anche per le società in finestra CAT).

- Gli allenamenti presso la palestra Regazzi sono possibili solo previo riservazione tramite sito CAT. Non è possibile accedere alla palestra senza una riservazione.
- Gli allenamenti CAT hanno la precedenza sulle società anche su riservazioni già effettuate che potranno essere annullate o spostate.
- Allenamenti misti tra gruppi e tra società non sono possibili (vedi esempi sotto).
- Gli orari sono da rispettare scrupolosamente.

Alla palestra Regazzi (lato atletica) hanno accesso, per quel che concerne il CAT, massimo due gruppi di 15 atleti (allenatori esclusi) contemporaneamente divisi sulle due palestre per un totale di max. 30 atleti (allenatori esclusi).

#### Definizione di metà Palestra Regazzi

Lato palestra A (lato "artistica") → zona salto in alto, zona lanci, zona sala pesi.

Lato palestra B (lato "T21") → zona sprint, zona lungo, zona asta

#### Definizione (esempi) di gruppo

- ✓ CAT-Swiss Athletics (comprese società FTAL e atleti Swiss Athletics con carta N o più alta).
- ✓ Swiss Archery
- ✓ Swiss Fencing
- ✓ Società non FTAL (per es. società atletica con pernottamento al CST o altro sport).

#### Esempi di utilizzo da parte di differenti gruppi

Utilizzo contemporaneo degli spazi della palestra Regazzi da parte di due gruppi di discipline sportive differenti.

#### Esempi di utilizzo delle due metà della palestra Regazzi

| Gruppo           | Lato palestra* | Gruppo          | Lato palestra* | Ok |
|------------------|----------------|-----------------|----------------|----|
| Swiss Archery    | Lato A         | CAT             | Lato B         | ✓  |
| Società non FTAL | Lato A         | CAT             | Lato B         | ✓  |
| CAT              | Lato A         | Swiss Athletics | Lato B         | ✓  |

\*Per ogni metà palestra il limite massimo di è di 15 atleti (allenatori esclusi).

### Esempi di utilizzo di una metà della Palestra Regazzi\*

| Gruppo     | Settore** | Gruppo           | Settore** | Gruppo    | Settore** | Ok       |
|------------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| CAT lanci  | Lanci     | CAT Alto         | Alto      | -         | -         | ✓*       |
| CAT sprint | Sprint    | CAT lungo        | Lungo     | -         | -         | ✓*       |
| CAT lungo  | Lungo     | Società A        | Asta      | -         | -         | ✓*       |
| CAT sprint | Sprint    | Società A        | Asta      | CAT lungo | Lungo     | ✓*       |
| Società A  | Pesi      | Società B        | Lanci     | Società C | Alto      | ✓*       |
| Società A  | Pesi      | Società B        | Lanci     | -         | -         | ✓*       |
| Società A  | Sprint    | Società B        | Sprint    | -         | -         | ✗        |
| CAT alto   | Alto      | Società A        | Alto      | -         | -         | ✗        |
| CAT alto   | Alto      | Società non FTAL | Pesi      | -         | -         | ✗ o ✓*** |

\*Solo se le distanze sociali sono assicurate e non vi è nessuna promiscuità tra gruppi. La responsabilità del controllo e attuazione è degli allenatori presenti.

\*\* Per ogni metà palestra il limite massimo di è di 15 atleti (allenatori esclusi). Per es. 7 atleti settore lanci e 8 atleti settore pesi.

\*\*\* solo se entrambi i gruppi danno il loro esplicito consenso. Viene gestita dai coordinatori sportivi del CST.

## 6. FAQ allenamenti CAT

È permesso svolgere allenamenti comuni? Per es. uno o più atleti del gruppo CAT A/società A si allena uno o più atleti del gruppo CAT B/società B.

*No, non è possibile. I gruppi si allenano separatamente anche se tra i partecipanti vi è distanza sociale.*

È permesso svolgere il riscaldamento assieme? Per es. uno o più atleti del gruppo CAT A si riscaldano con uno o più atleti del gruppo CAT B?

*No, non è possibile. I gruppi si allenano separatamente anche se tra i partecipanti vi è distanza sociale.*

Gli spogliatoi sono a disposizione?

*No, gli spogliatoi non sono a disposizione.*

Quali gruppi rientrano sotto il cappello CAT?

*Rientrano sotto il cappello CAT:*

- tutti i gruppi/settori CAT (CAT lanci, CAT lungo ecc.).
- tutti gli atleti Swiss Athletics con una carta Swiss Olympic Card N o più alta che si allenano singolarmente.
- tutte le società FTAL che si allenano in un finestra CAT.

Quando devo indossare la mascherina?

*La mascherina va portata dall'entrata al luogo d'allenamento fino all'inizio dell'allenamento. La mascherina va inoltre indossata durante l'allenamento se non possono essere assicurate le distanze sociali (15m2 per attività ad alta intensità o in movimento rispettivamente 4m2 per attività bassa intensità).*

Quando va portata la mascherina?

*La mascherina va portata dall'entrata dell'impianto sportivo fino all'inizio del riscaldamento.*

Quando posso evitare di mettere la mascherina?

*Per attività ad alta intensità gli atleti possono non indossare la mascherina se hanno a disposizione almeno 15m<sup>2</sup>.*

*Nella fattispecie:*

*Sprint → utilizzo alternato delle corsie (per es. corsie 2-3-6) o corse scaglionate*

*Corse → corse decalate, scaglionate o a corsie alternate*

*Discipline tecniche → Postazioni di lavoro e d'attesa distanziate.*

*Sala pesi → utilizzo alternato degli attrezzi o postazioni di lavoro distanziate.*

*Per attività ad bassa intensità gli atleti possono non indossare la mascherina se hanno a disposizione almeno 4m<sup>2</sup>.*

*Esempio: attività statiche (rilassamento, stretching ecc.) su tappetini.*

*Per tutti gli spazi/allenamenti: gli allenatori presenti organizzano gli allenamenti prevedendo delle*

- *zona d'attesa per gli atleti di 4m<sup>2</sup> (per esempio pausa tra un salto e l'altro o tra una corsa e l'altra).*
- *zona di lavoro per gli atleti di 15m<sup>2</sup> (per esempio nel caso di un circuit training).*

*In caso contrario è d'obbligo la mascherina e almeno 1.5 m di distanziamento sociale.*

*Esempio allenamento salto in alto presso la palestra Regazzi.*



## 7. Disposizioni al di fuori degli allenamenti

Si applicano le indicazioni dell'Ufficio federale della sanità pubblica, del Cantone Ticino, dell'Ufficio Federale dello Sport (CST), le direttive dei Comuni e dei proprietari delle infrastrutture.

## 8. Diversi

Il non rispetto delle regole può portare alla sospensione dell'attività CAT e/o utilizzo palestra Regazzi.

## 9. Info

Francesco Bernasconi

Direttore CAT

☎ +4179 288 40 16

✉ [info@centroatleticaticino.ch](mailto:info@centroatleticaticino.ch)

[www.centroatleticaticino.ch](http://www.centroatleticaticino.ch)